第４講　頻出英語長文演習④

ポイント

【1】名詞節の that の省略
【2】名詞節を作る単語
【3】代動詞の do

＊次の英文を読んで，設問に答えなさい。

How much water do you think an ordinary person really needs to drink per day? Many people believe they *are supposed to drink eight glasses of water a day, or about two liters. Why? Because that is what they have been told all their lives. But a recent report offers some different advice. Experts say people should obey their bodies; they should ① drink as much water as they feel like drinking.

The report says most healthy people ② meet their daily needs for liquid by ③ letting thirst be their guide. The report is from the Institute of Medicine, part of the American National Academies. This *organization provides scientific and technical advice to the government and the public. The report *contains some general suggestions. The experts say women should get about 2.7 liters of water to drink. Men should get about 3.7 liters. But wait — in each case, those are more than eight glasses. There is one important difference. The report does not tell people how many glasses of water to drink. In fact, the experts say it may be impossible to know how many glasses are needed to meet these guidelines. This is because the daily water requirement can include ④ the water content in foods.

*be supposed to do ～することになっている　　*organization 組織
*contain 含む

● 名詞節の that の省略　⇒　[　　　　　　　　　　　　　]

・I know that you are my friend.
「私はあなたが友人だとわかっている。」
⇒ **I know you are** my friend.

● 関係代名詞の what　「　　　　　　」

・This is **what I want to know**.
「これが，私が知りたいことだ。」
・**What is important** is to read books.
「重要なのは本を読むことだ。」
⇒［　　　　　　　　　　　　　　　］を作り，「　　　　　　　」の意味。

● 疑問詞の名詞節

・I don’t know **when the concert will begin**.
「私は**いつ**コンサートが始まるの**か**わからない。」
・I don’t know **why he said such a thing**.
「私は，**なぜ**彼がそんなことを言ったの**か**がわからない。」

NOTE

People do not get water only by forcing themselves to drink a set number of glasses of it per day. People also drink fruit juices and sodas or milk. Of course they may also drink coffee and tea. These all contain water. Yet some also contain ⑤ <u>caffeine</u>. This causes the body to *get rid of more water. But the writers of the report say this does not mean the body loses too much water. As you might expect, *the Institute of Medicine says people usually need to drink more water when they are physically active. The same is true of those [6]. ⑦ <u>Depending on heat and activity, some people could drink two times as much water as others do</u>.

All this, however, does not answer one question. No one seems sure why people have the idea that good health requires eight glasses of water daily. It may have started with a misunderstanding. In 1945, the American National Academy of Sciences published some guidelines. Its *Food and Nutrition Board said a good amount of water for most adults was 2.5 liters daily. This was based on an average of one milliliter for each kilocalorie of food eaten. But that was only part of what the board said. It also said that most of this amount is contained in prepared foods.

*get rid of 取り除く　　　*the Institute of Medicine 米国医学研究所
*Food and Nutrition Board：食品栄養部会

「弊社では著作権者を探し出す努力をしましたが，特定するに至りませんでした。該当文を見られた著作権者はご一報ください。」

● force 型の動詞

・force（compel, oblige）O to do「O に無理やり～させる」
The rain **forced us to call off** the picnic.
「雨が，無理やり私たちにピクニックを中止にさせた。」
＝「雨のせいで，私たちはピクニックを中止せざるをえなかった。」
⇒ We **were forced to call off** the picnic because of the rain.

● 代動詞の do

・I speak English as well as you **do**.
「私はあなたと同じくらい上手に英語を話す。」

NOTE

問１　下線部① drink as much water as they feel like drinking を言い換えたものとして最も適切なものを，次のア～エより１つ選び，記号で答えよ。

ア．drink water until they are satisfied

イ．drink as much water as they are suggested to

ウ．drink water whatever conditions they are in

エ．drink water as long as they are supplied with it

問２　下線部② meet のここでの意味に最も近いものを，次のア～エより１つ選び，記号で答えよ。

ア．satisfy　　イ．see　　ウ．prove　　エ．revise

問３　下線部③ letting thirst be their guide の意味として最も適切なものを，次のア～エより１つ選び，記号で答えよ。

ア．asking advice from people who have recovered from thirst

イ．drinking as much water as their doctors advise

ウ．judging from their natural feeling of how thirsty they are

エ．drinking as much as possible while having a meal

問４　下線部④ the water content in foods を次のように言い換えるとき，（　　）に入れるのに最も適切なものを，次のア～エより１つ選び，記号で答えよ。

the water content in foods → the water which is（　　）in foods

ア．exchanged　　イ．wasted　　ウ．transformed　　エ．contained

問５　下線部⑤ caffeine の持つ効果・作用として，この文章に挙げられているものは何か。次のア～エより１つ選び，記号で答えよ。

ア．殺菌効果　　イ．減量効果　　ウ．覚せい作用　　エ．利尿作用

問６　空所 [6] に入れるのに最も適切なものを，次のア～エより１つ選び，記号で答えよ。

ア．who live in hot climates
イ．whose parents drink a lot
ウ．who eat a lot for their age
エ．who work at night

問７　下線部⑦を日本語に訳しなさい。

問８　本文の内容と一致するものを，次のア～エより１つ選び，記号で答えよ。

ア．A recent report suggested the proper amount of food we should consume on a daily basis.

イ．Drinking too much water is harmful to our body, especially as we get older.

ウ．Drinking the appropriate amount of water makes people active in life.

エ．We cannot say exactly how many glasses of water each person needs per day.

高１・高２　トップ＆ハイレベル英語〈長文編〉 復習テスト　第四回

＊次の見出し語（句・文）に合う選択肢を選びなさい。

1. ordinary

① 特別な　② 普通の　③ 変わった　④ 異常な

2. be supposed to do

① すすんで～する　② ～できる
③ ～する可能性がある　④ ～することになっている

3. ～したい気がする

① feel like ～ing　② get used to ～ing
③ be married to ～　④ find fault with ～

4. thirst

① 潤い　② 固体　③ 液体　④ 渇き

5. ～の必要性を満たす

① take ～ for granted　② meet ～ needs
③ make ends meet ～　④ see to it that ～

6. suggestion

① 利便性　② 提案　③ 改訂　④ 見解

7. requirement

① 原因　② 結果　③ 理解　④ 必要性

8. include

① 含んでいる　② 利用する　③ 存在する　④ 行動する

9. 取り除く

① get along with　② get on with
③ get rid of　④ get away

NOTE

高1・高2　トップ&ハイレベル英語〈長文編〉 第4講　解答

＜解答＞

問１　ア　　問２　ア　　問３　ウ　　問４　エ

問５　エ　　問６　ア　　問７　全訳の下線部を参照。

問８　エ

＜全訳＞

普通の人が一日に本当に必要としている飲み水の量はどのくらいだと思いますか。多くの人々が，一日に８杯の水，すなわち２リットルを飲むことになっていると信じている。なぜか。その理由は，それが生涯でずっと言われてきたことだからだ。しかし，最近の報告では，異なるアドバイスが提示されている。専門家は，人々は自分の体に従うべきだという。彼らは，自分が飲みたいのと同じくらいの水を飲むべきだ。

その報告は，最も健康的な人々は，のどの渇きを指針にして，毎日の液体の必要性を満たすと言っている。その報告は，米国医学研究所米国科学アカデミーの一部からのものだ。この組織は，科学や技術的アドバイスを政府や大衆に提供している。その報告は，いくつかの一般的な提案を含んでいる。専門家は，女性はおよそ 2.7 リットルの水を飲むべきだと言っている。男性はおよそ 3.7 リットルとるべきだ。しかし，待って，いずれの場合にも，その量は８杯を超えている。一つの重要な違いがある。その報告は，人々に何杯の水を飲むべきかを伝えてはいない。実際に，専門家は，この指針を満たすために何杯の水が必要とされるかを知ることは不可能であるという。これは，毎日の水の必要性が，食べ物の含水率（がんすいりつ）を含んでいるからである。

人々は，一日に一定量の水を無理やり飲ませることだけで水分をとっているわけではない。人々はまた，フルーツジュースやソーダ，牛乳も飲む。もちろん，コーヒーやお茶も飲む。これら全てが水を含んでいる。しかし，一部はまたカフェインも含んでいる。このせいで，体はより多くの水を奪われる。しかし，その報告書の作成者は，これは体があまりに多くの水を失うという意味ではないという。予想できるように，米国医学研究所は，人々がたいてい身体的に活発な時に，より多くの水を飲む必要があると言っている。同じことが暑い気候に住んでいる人にも当てはまる。熱や活動次第では，他の人の２倍の水を飲むことができる人々もいる。

しかしながら，この全てがある質問に回答するものではない。なぜ人々が良好な健康状態が毎日８杯の水を必要とするという考えを抱くのかを誰も，確信しているよう

には思えない。それは，ある誤解から始まったのかもしれない。1945 年に，米国科学アカデミーがいくつかの指針を公表した。その食品栄養部会が，ほとんどの成人にとっての十分な量の水は，毎日 2.5 リットルだと言った。このことは，摂取する食事のキロカロリーごとに，平均して 1 ミリリットルに基づいていた。しかしそれは，食品栄養部会が言っていたことの一部に過ぎなかった。それはまた，この量のほとんどが，準備していた食事に含まれていたとも言っていた。

第４講　重要語彙リスト　　＊一つ一つ何度も繰り返して，覚えてください

1	ordinary	普通の
2	per	～につき
3	be supposed to do	～することになっている
4	recent	最近の
5	offer	提供する
6	expert	専門家
7	obey	従う
8	feel like ～ing	～したい気がする
9	healthy	健康な
10	meet ～ needs	～の必要性を満たす
11	liquid	液体
12	let O C	O に C させる
13	thirst	渇き
14	guide	指針
15	organization	組織
16	provide	提供する
17	government	政府
18	contain	含んでいる
19	general	一般的な
20	suggestion	提案
21	case	場合
22	requirement	必要性
23	include	含む
24	force O to do	O に無理やり～させる
25	set	決まった
26	get rid of	取り除く
27	physically	身体的に
28	active	活発な
29	be true of	～に当てはまる
30	depend on	～次第だ
31	sure	確信している
32	misunderstanding	誤解
33	publish	公表する
34	be based on	～に基づいている
35	average	平均

第４講　音読用白文　①　②　③　④　⑤　⑥　⑦　⑧　⑨　⑩

How much water do you think an ordinary person really needs to drink per day? Many people believe they are supposed to drink eight glasses of water a day, or about two liters. Why? Because that is what they have been told all their lives. But a recent report offers some different advice. Experts say people should obey their bodies; they should drink as much water as they feel like drinking.

The report says most healthy people meet their daily needs for liquid by letting thirst be their guide. The report is from the Institute of Medicine, part of the American National Academies. This organization provides scientific and technical advice to the government and the public. The report contains some general suggestions. The experts say women should get about 2.7 liters of water to drink. Men should get about 3.7 liters. But wait — in each case, those are more than eight glasses. There is one important difference. The report does not tell people how many glasses of water to drink. In fact, the experts say it may be impossible to know how many glasses are needed to meet these guidelines. This is because the daily water requirement can include the water content in foods.

People do not get water only by forcing themselves to drink a set number of glasses of it per day. People also drink fruit juices and sodas or milk. Of course they may also drink coffee and tea. These all contain water. Yet some also contain caffeine. This causes the body to get rid of more water. But the writers of the report say this does not mean the body loses too much water. As you might expect, the Institute of Medicine says people usually need to drink more water when they are physically active. The same is true of those who live in hot climates. Depending on heat and activity, some people could drink two times as much water as others do.

All this, however, does not answer one question. No one seems sure why people have the idea that good health requires eight glasses of water daily. It may have started with a misunderstanding. In 1945, the American National Academy of Sciences published some guidelines. Its Food and Nutrition Board said a good amount of water for most adults was 2.5 liters

daily. This was based on an average of one milliliter for each kilocalorie of food eaten. But that was only part of what the board said. It also said that most of this amount is contained in prepared foods.

復習テスト　解答

＜第四回＞

1. ②	2. ④	3. ①	4. ④	5. ②
6. ②	7. ④	8. ①	9. ③	